

Консультация для родителей

«Как планшеты и телефоны делают наших детей злыми, капризными и ленивыми»



Задавались ли вы вопросом, как гаджеты влияют на здоровье вашего ребёнка? Что происходит с детьми, если они слишком много времени проводят со смартфоном или планшетом?

Мозг ребёнка более чувствителен к использованию электронных устройств (планшетов, телефонов, компьютеров), чем многие родители могут себе представить. Поверьте, вашему ребёнку нужно не так много времени провести с планшетом в руках, чтобы это оказало негативное влияние на его развивающийся мозг. Интерактивное общение с компьютером может стать причиной возникновения проблем со сном, перепадов настроения и даже нарушений высших функций мозга,

Вот пять наиболее распространённых последствий чрезмерного увлечения детей гаджетами.

1. Нарушение сна

Яркий свет от экрана монитора ночью создаёт ложное чувство, что на улице день. Это блокирует выработку гормона мелатонина, который отвечает за регулирование суточных ритмов человека.



Всего несколько минут с телефоном в руках ночью могут вызвать задержку выработки мелатонина на несколько часов, что увеличивает риск развития гормонального дисбаланса и возникновения воспалительных процессов в мозге.

К тому же высокий уровень возбуждения препятствует переходу в фазу глубокого сна, во время которой организм восстанавливается.

2. Зависимость

Многие дети находятся в жёсткой зависимости от пользования своими электронными устройствами, ведь развлечения, доступные при помощи этих девайсов, стимулируют выброс дофамина — гормона удовольствия. По большому счёту для мозга нет разницы, что привело к выбросу дофамина: электронные гаджеты или кокаин — он требует ещё.

Но если систему поощрения мозга слишком часто эксплуатировать, чтобы получить удовольствие, то её чувствительность постепенно снижается и в следующий раз требуется ещё большая стимуляция, чтобы добиться поставленной цели. Так возникает зависимость.

Кроме того, дофамин влияет на способность человека к фокусированию на задаче и на мотивацию. Таким образом, даже маленькие изменения в чувствительности к дофамину негативно сказываются на эмоциональной чувствительности ребёнка.

3. Депрессия

Результаты исследований свидетельствуют, что яркий свет от монитора в тёмное время суток может стать причиной депрессии и даже суицида.

Исследования, проводимые на животных, показывают, что свет от монитора до или во время сна может стать причиной депрессии, даже если животное не смотрит на экран.

Стоит отметить, что некоторые родители очень неохотно ограждают своих детей от пользования этими устройствами, так как не желают лишней раз расстраивать своего ребёнка. На самом деле, убрав телефоны и планшеты подальше от кровати, вы защищаете своё чадо от многих проблем.

4. Стресс

Многочисленные исследования доказывают, что частое использование электронных устройств способствует возникновению стресса. Стресс вызывает изменение в уровне гормонов, что приводит к повышенной раздражительности. Например, резко увеличивается концентрация кортизола, который может стать как причиной стресса, так и его следствием, тем самым создавая порочный круг.

К тому же повышенная возбудимость и зависимость (от гаджетов, алкоголя и так далее) подавляют активность лобных долей мозга — области, отвечающей за настроение человека.

5. Снижение физической активности

Давно известно, что прогулки на свежем воздухе, общение с природой, активность за пределами собственного дома предотвращают появление стресса, улучшают концентрацию и внимание, снижают уровень агрессии. Получается, чем больше времени ребёнок проводит с электронными устройствами в руках, тем меньше положительное воздействие на него природных регуляторов настроения.

Заключение

В мире компьютеров и интернета ограждение детей от электронных устройств может выглядеть сумасшествием. На самом же деле, когда у ребёнка проблемы, то, оставляя все эти гаджеты на своих местах, полагая, что с их помощью он отвлечётся и расслабится, мы делаем ему только хуже.

Наоборот, отдаляя ребёнка (хотя бы на время) от всего этого, мы позволяем его нервной системе восстановиться и вернуться в нормальное состояние. Этим мы делаем первый шаг на пути к тому, чтобы помочь ребёнку стать сдержанным и спокойным, а значит, и более счастливым.